



STOP GRIPA!



O campanie de informare sustinuta de



SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE MEDICINĂ FAMILIEI

CÂT DE DES TREBUIE SĂ VĂ SPĂLAȚI MÂINILE?

- când ajungeți acasă;
înainte de a mânca;
- înainte și după ce ați fost la toaletă;
- după ce ați fost într-un spațiu public aglomerat;
- după ce ați atins obiecte utilizate de alte persoane, clanțe, bani, gunoi etc.;
- dacă ați atins animale;
- după ce ați tușit sau strănutat;
- dacă cineva a tușit sau strănutat în apropierea dumneavoastră;
- înainte și după orice contact cu o persoană bolnavă sau rănită.



CUM SE SPALĂ CORECT MÂINILE?

- corect trebuie să spălați mâinile **15-20 de secunde**;
- frecați bine mâinile și insistați asupra tuturor suprafețelor, nu uitați unghiile și nu vă grăbiți;
- la final, clătiți-vă bine și uscați mâinile cu un prosop curat sau cu un șervet de hârtie.
- puteți folosi atât apă rece, cât și apă caldă, pentru o bună igienizare a palmelor;
- orice tip de săpun este eficient în eliminarea microbilor de pe mâini câtă vreme este folosită multă spumă și procesul nu se încheie după 1-2 secunde;
- dacă nu aveți la îndemână apă și săpun, utilizați un gel antibacterian cu cel puțin 60% alcool (apelați la această soluție ocazional, întrucât nu este la fel de eficientă precum spălatul cu apă și săpun);
- clătirea mâinilor doar cu apă nu asigură înlăturarea agenților patogeni.